



@cuidados.alzheimer



Recomendações quanto a alimentação nas festividades





Está chegando o momento final do ano que se caracteriza pelas festividades, e durante essas comemorações é comum que a comida seja preparada com maior consideração ao sabor do que com o seu conteúdo.



Com base nisso fizemos esse material para lembrá-los de algumas recomendações importantes.

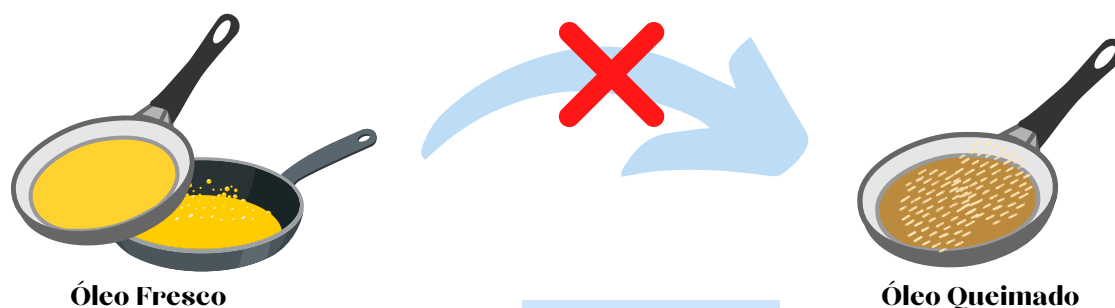
A alimentação do idoso é um dos pontos chaves para o seu tratamento, ela influencia no envelhecimento, em doenças como hipertensão e diabetes, no humor, na disposição, ela pode também fazer interação com medicamentos, dentre diversas outras situações.



Então aqui vão algumas dicas de cuidado com o preparo dos alimentos a fim de evitar complicações futuras:

1) Dica:

Se atente à quantidade de frituras que vai oferecer ao idoso, e principalmente a qualidade do material em que foi frito, evitando gorduras de origem animal;



2) Dica:

Faça uso de alimentos ricos em fibras pois ajudam na digestão e evitando problemas como a prisão ventre. Ex: Frutas, grãos, legumes;



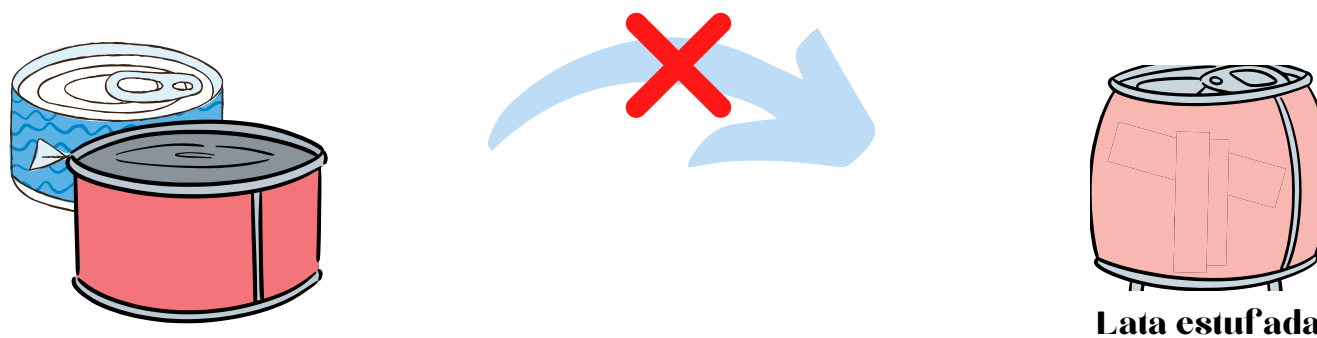
3) Dica:

Os alimentos embutidos como o presunto e a salsicha apesar de mais em conta, tendem a ter durante o seu preparo a adição de conservantes e gorduras, sendo assim é ideal consumir com moderação;



4) Dica:

Se for consumir enlatados, observe o estado da lata, se ela estiver amassada ou estufada não é recomendável o consumo



Lata estufada

5) Dica:

Embora os temperos prontos sejam mais práticos eles tendem a ter muita concentração de sódio dentre outras substâncias,



sendo assim, tende trocá-los pelos naturais, como o alho, a cebola, a salsa, o coentro dentre outros que



podem até serem plantados em pequenos vasos dentro de casa.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 **<https://cicacamacho.blogspot.com/>**

 **<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>**

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola de
Enfermagem Aurora de Afonso Costa



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Vitória Meireles Felipe de Souza
Acadêmica de Enfermagem do 9º Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 7º Período



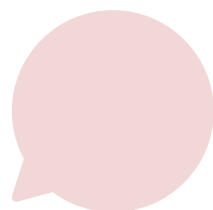
Gostou da publicação?



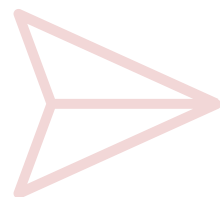
Salve



Curta



Comente



Compartilhe





Referencias Bibliográficas:

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. - 3a ed. - Rio de Janeiro: Inca, 2015. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-de-nutricao-para-pacientes-e-cuidadores-web-2015.pdf>>. Acesso em: 28 nov 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria De Atenção À Saúde Departamento De Ações Programáticas E Estratégicas Área Técnica De Saúde Do Idoso. 14 jun 2006. **Um guia para se viver mais e melhor.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf>. Acesso em: 28 nov 2021.

CASSI. Cartilha: **Estamos envelhecendo, e agora?**. 2016. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf>. Acesso em 28 nov 2021.